

10月11日(土) オンライン講座



たかやま ひでと
高山英士

N-1

10:30~12:00 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会 認定インストラクター
- A.E.C.エアロビクスインストラクター 養成コース主任講師
- 株式会社プロジェクトワークアウト 開発ディレクター

妊

ダンスエクササイズのプログラミングを学ぶ

最近YouTubeなどSNSでダンスエクササイズの注目度が高まっています。この講座では、有酸素系クラスを指導されている方でご自身のクラスにダンスエクササイズを取り入れる方法を学ぶ事が出来ます。ダンス経験のない方も大丈夫です。ダンスムーブメントをエクササイズ目線で解説していきます。安心してご参加ください。



しらき かずえ
白木和恵

N-2

13:30~15:30 2時間00分

- 日本マタニティフィットネス協会 ディレクター
- 助産師/ボディケアトレーナー
- ウィメンズフィッツ代表

妊

体験型セミナー
～妊婦さんの骨盤・脊柱を確実に動かそう!～

妊婦さんの骨盤は前傾か後傾か?を問うより大切なのは、動いて機能しているのか?固まっているのか?多くの人は固まっています。骨盤と脊柱は、体幹の『動く土台・動く柱』。手足の動きとの連動、腹腔と胸腔の動きと機能、自律神経系の伝達など、動いてこそ機能します。だから、産前産後の方に型通りのエクササイズを提供するのではなく、ひとりひとりに寄り添って提供したいですね。それを体感する2時間です!

10月12日(土) オンライン講座



たなべ けいこ
田辺けい子

N-3

10:00~12:00 2時間00分

- 神奈川県立保健福祉大学 准教授
- 助産師として東京都や埼玉県にある病院勤務などを経て研究の道へ。

特別講演 妊

無痛分娩
～助産の基本はすべてここにあった!??～

無痛分娩は女性たちのニーズに後押しされるかたちで広がりをみせています。こうした状況を背景に、助産師の間には、無痛分娩では「助産師のやることがない」「何をしたいのかわからない」という戸惑いや困惑の声が少なからず立ち上がっています。そこで本講座では、無痛分娩における助産師の役割や意義を共有しつつ、マタニティフィットネスの視点から「無痛分娩」の捉え直しを試みます。お楽しみに!

※P4～5に巻頭論文掲載中!



いむら あきこ
今村明子

N-4

13:30~15:00 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会 ゴールドインストラクター
- インナービューティスタジオ ヨガインストラクター

妊

セルフケア
～心と身体がほぐれる時間を～

毎日を快適に気持ち良く過ごす為に、心地よいと感じられる範囲での運動やストレッチで身体をゆるめて凝り固まった緊張をほぐし、頭の中も空っぽにして深呼吸。忙しくなりがちな毎日を、たまにはゆっくり自分の為にマイペースで過ごし、肩の力を抜いて心も身体もリラックス。身体からの声に耳を傾け、疲れた部分をのびのびとほぐしバランスを調整し、心地よい時間を過ごします。心と身体のバランスが整う事で私たちの身体を支えている自律神経を整えます。身体に合ったリラックス方法を見つけていきましょう。

10月16日(日) オンライン講座



のぐち まゆみ
野口真弓

N-5

11:00~12:00 1時間00分

- 日本赤十字豊田看護大学 教授

特別講演 妊

母親のソーシャルキャピタルからみた精神的健康

ソーシャルキャピタルは、個人間の互酬的関係とその基礎となる相互信頼や規範を含む概念です。それは、社会の存在意義そのものと言ってもよいようなものであり、特に育児をする母親にとって極めて重要な安全保障の役割を持っています。しかし、わが国では様々な要因により無縁化、孤立化がすすみ、ソーシャルキャピタルが著しく弱体化し、育児をする母親の精神的健康に様々な問題を引き起こしています。今回は、乳幼児健診(4か月児、1歳6か月児、3歳児、5歳児)を受診した児の母親のデータをもとに、ソーシャルキャピタルと精神的健康の関係を説明します。

10月16日(日) オンライン講座



やまぐち たかこ
山口貴子

N-6

13:30~15:00 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会 監事
- 税理士

特別講演 妊

第2回インボイス制度勉強会

7月の第1回目はインボイス制度の概要や、インボイス発行事業者になることのメリット、デメリットについての解説でした。第2回目は、免税事業者から課税事業者になる場合、具体的にはどういった書類を提出するのか、その書類の書き方や提出方法、また納める消費税額の計算の仕方・納税はどのようにするのかなど、課税事業者になった場合の具体的な実務についての勉強会となります。実際に計算していただきますので、直近の確定申告書をお持ちください。

10月17日(月) オンライン講座



がまだ かずよし
蒲田和芳

N-7

10:30~12:00 1時間30分

- 株式会社GLAB 代表取締役
- 大阪産業大学工学部 非常勤講師
- 研究者、教育者、起業家・経営者、臨床家(理学療法士)、トレーナー等幅広く活躍

特別講演 妊

【講義】産後女性の筋機能低下：腹横筋と骨盤底筋の機能とトレーニング

産後の女性の身体特性に焦点を当てます。産後の女性において、特に弱まりやすい腹横筋と骨盤底筋の機能解剖、エビデンス、トレーニングの考え方を紹介します。助産師やトレーナーの方に向けて、腹横筋と骨盤底筋(中でも肛門挙筋)は、体の正中部を外側に引っ張る機能を持ちます。つまり、腹直筋離開があると離解を拡大し、骨盤底筋や皮膚の弛みがあると正中にある膣や肛門を外側に引いてしまいます。このままでもトレーニングを行っても望ましい効果は得られません。今回は、上記のような課題に対して、より効果的なトレーニングの進め方、考え方を解説します。※講義のみも受講可。講義・実技の両方を受けるとより理解が深まります。

10月26日(土) 対面講座 フィットネスクラブ エイムスクエアゲート Aスタジオ



あんど くみこ
安藤久美子

N-8

10:20~11:50 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会 ゴールドインストラクター
- スタジオオーナー代表
- 公益社団法人 日本フィットネス協会 業務執行理事

楽のびストレッチ『体幹編』

楽のびストレッチは、テニスボールで硬くなった身体のコリをほぐす「筋膜リリース」と科学的アプローチによるストレッチ「AIS」を組み合わせて、筋肉の柔軟性と弾力性を取り戻しながら、理想的な身体の状態にするエクササイズです。身体のコリや疲れが即効的に開放される状態を、是非スタジオで直接ご体感ください。

※テニスボールは用意しますのでご持参不要です。



うえはら ろうこ
上原陽子

N-9

12:50~14:20 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会 マタニティピクスベシャリスト
- FTPママトピクスアドバンス認定インストラクター
- 都内産婦人科病院・レディースクリニック・総合病院産婦人科レッスン担当

妊

マタニティピクスの流れと基本を再確認
～脱コロナ!!これからのマタニティピクス～

長いコロナ生活でレッスンが思うようにできなかった方のために!マタニティピクスの基本と一緒に再確認していきましょう。流れを忘れてしまった、言葉掛けはどうだったか?など、実際のレッスンを体験しながら思い出していきましょう。体力低下傾向、運動習慣のない現代の妊婦さんに合わせてやさしい内容で進めていきます。皆様のご参加心よりお待ちしております!

コロナ禍を通してレッスンを続けてきた上原インストラクターが、最前線のレッスンをお届けします。資格をお持ちでない方もご参加ください!



うえはら ろうこ
上原陽子

N-10

14:30~16:00 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会 マタニティヨガベシャリスト
- FTPママトピクスアドバンス認定インストラクター
- 都内産婦人科病院・レディースクリニック・総合病院産婦人科レッスン担当

妊

マタニティヨガ
～呼吸とアーサナで快適なマタニティライフを～

現代の妊婦さんは産休に入るまでお仕事をされている方が多く、心も身体も疲労していたりストレスを感じています。リモートでのお仕事などで働き方も変化があったここ数年。通勤せず家から出ることなく、歩く歩数も減り体力低下に繋がってしまった!という声もよく聞きます。ヴィンヤサを取り入れ程よく運動量も上げて体力向上、お産力アップを目指しましょう。体力に自信がなくても柔軟性がなくても安心して行える内容でお伝えしていきます。どうぞお気軽にご参加ください。

※マタニティピクスは登録商標です。

妊 妊娠中の方も受講が可能です。お申し込み時に妊娠週数(受講時)をお知らせください。

10月26日(木) 対面講座 フィットネスクラブ エイムスクエアゲート Bスタジオ



ふじわら ようこ
藤原 葉子

N-11

12:50~14:20 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会
ゴールドインストラクター
- 健康運動指導士
- フランクリンメソッドLevel3エジュケーター
- NPO法人健康支援エクササイズ協会 会長

肩甲骨が楽に動く! セルフケア~歩くことが楽しくなる!~

肩はその人の緊張度や感情を表します。妊娠中や育児の場でも肩周辺は、緊張の連続です。肩周辺を健全に整えるとストレスを和らげたり、腕がスムーズに動いたり、呼吸が楽になるなど、プラスなことがいっぱいあります。解説と実践を行いながら、セルフケアの方法をお伝え致します。からだが変わっていく気持ち良さ、ペインフリーの感覚、骨盤と肩甲骨が調律され歩くのが楽しくなる体験をしてみませんか?

※90cmの棒は用意しますのでご持参不要です。申込先着10名の方に専用ヒノキ棒をプレゼント!!



かぜ はや い つ み
風 早 いつみ

N-12

14:30~16:00 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会ベビービクス&ベビーヨガスペシャリスト
- 日本マタニティフィットネス協会認定マタニティビクス・マタニティヨガインストラクター
- サウンドハート代表

妊

ベビービクス&ベビーヨガ ~即実践! ツールを使った全身運動で五感をフル活用!! 2023年バージョン~

ベビーとママが「より全身をいっぱい使い、五感(視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚)をフル活用!」することにより、一層レッスンが楽しくなります。ベビーの月齢に合わせたツールを使い、ツールの特性を活かすことで、ベビーが楽しめるバラエティ豊かなエクササイズのレッスン方法を紹介します。実際にレッスンで行なっている色々なバージョンを、皆さんと一緒に実践し、体験して頂きます。今のレッスンを、よりプラスに、幅を広げられますので、明日から皆さんの「ベビービクス&ベビーヨガ」レッスンに、「即実践!」して下さい。



が ま だ か ず よ し
蒲田 和 芳

N-13

特別講演 **妊**

16:10~17:40 1時間30分

- 株式会社GLAB 代表取締役
- 大阪産業大学工学部 非常勤講師
- 研究者、教育者、起業家・経営者、臨床家(理学療法士)、トレーナー等幅広く活躍

【実技】産後女性の筋機能低下: 腹横筋と骨盤底筋の機能評価と運動指導

産後の女性の身体特性に焦点を当てます。産後の女性において、特に弱まりやすい腹横筋と骨盤底筋の評価方法と、その機能回復につながる運動指導を、実技を通して紹介します。助産師やトレーナーの方に向けて、医学的知識と機能評価、運動の基本原則、運動指導の声かけ方法などを講習します。この実技講座では、具体的な評価手法と適切なエクササイズの指導を行います。産後女性の円滑な身体機能の回復を促すことにより、効果的なサポートと女性のQOL向上につながる知識と技術の習得を目指します。

※実技のみも受講可。講義・実技の両方を受けるとより理解が深まります。

10月26日(木) 対面講座 フィットネスクラブ エイムスクエアゲート プール



い け し ま い づ み
池島 いづみ

N-14

10:30~11:45 1時間15分

- 日本マタニティフィットネス協会
マタニティアクア・ベビーママアクア
スペシャリスト
- はり師・きゅう師
- いづみ鍼灸治療院 院長

妊

ベビーママアクア~親子の笑顔と絆を深めるコミュニケーション術~

コロナ禍での出産と育児、そして目まぐるしく変わる社会情勢で、親子のコミュニケーションに変化が現れています。ママ達の心と身体は不安定になり、それが子供の成長に大きく影響を与えます。今こそ「ベビーママアクア」! 心も身体も癒す水の中での親子の触れ合いは、絆を深め、ママは育児に自信が持てるようになり、ベビーは心身の成長が安定して行きます。今回は、親子のコミュニケーションを豊かにする指導法に着目! ベビースイミングの担当者、陸の親子プログラムを担当されている指導者にも、是非受講していただきたい内容です。一般の親子の参加も可能! 実際の親子の表情を見ていただき、プログラムの素晴らしさをご体感ください。お待ちしております。



ま き ゆ み
牧 由美

N-15

12:50~14:05 1時間15分

- 日本マタニティフィットネス協会
ベビーママアクア認定インストラクター
- 健康運動実践指導者
- 介護予防運動指導員

全世代に向けたプログラム~レイヤリングを活用しよう~

アクアプログラムには色々あります。そして参加の方々の世代は幅広く、水慣れや体力のレベルも様々、目的も様々...今回はアクアビクスで幅広い参加者をナビゲートしていくため、スムーズな展開でお客様の笑顔とやる気を引き出すためのコンテンツをお届け致します。色々なプログラムに合わせた強度難度の調節、プログラミング、展開方法を再確認しながらパフォーマンスの向上につなげ、一緒にアクアエクササイズを盛り上げて行きましょう。

インストラクターの方、アクアプログラムに携わるスタッフの方、是非お気軽にご参加下さい。お待ちしております。